

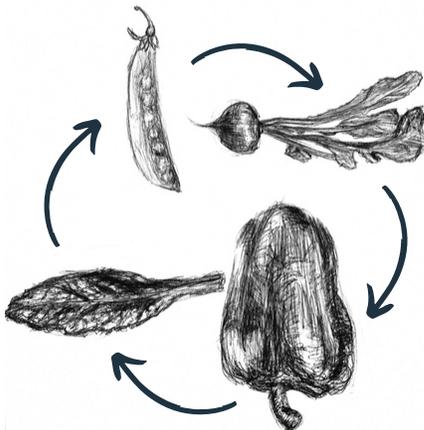
# JARDINERÍA SOSTENIBLE

La jardinería sostenible es un término amplio para referirse a las técnicas de producción de alimentos que ayudan a satisfacer las necesidades de las generaciones actuales y futuras. Las técnicas de jardinería sostenible pueden utilizarse en todo su jardín para reforzar sus beneficios medioambientales y sociales.

## SISTEMAS DE SUELO

Un suelo sano favorece la salud de las plantas. Las siguientes técnicas de cuidado del suelo nutren tanto a sus plantas como al medio ambiente.

- **ROTACIÓN DE CULTIVOS:** rote los cultivos para no plantar cultivos de la misma familia científica en las mismas zonas de su jardín de una temporada a otra. Esto ayuda a equilibrar el contenido de nutrientes de su suelo y reduce los daños causados por las plagas, minimizando la necesidad de utilizar pesticidas y fertilizantes sintéticos.
- **CULTIVOS DE COBERTURA:** Utilice cultivos de cobertura para proteger y reponer el suelo cuando la tierra no esté en uso. Los beneficios de los cultivos de cobertura incluyen la prevención de la erosión, el aumento de la materia orgánica, la supresión de la maleza, así como la fijación del nitrógeno, entre otros. Los cultivos de cobertura suelen ser una mezcla de diferentes especies. Algunos de los cultivos de cobertura más comunes son el trébol carmesí, el trigo sarraceno, la avena y la veza peluda.
- **COMPOSTAJE Y FERTILIZANTES ORGÁNICOS:** aunque los abonos sintéticos estimulan el crecimiento rápido, generalmente alteran la red alimentaria natural del suelo y provocan la contaminación de los cursos de agua. Los compostajes y fertilizantes orgánicos contienen nutrientes en cantidades mucho más pequeñas que suelen liberarse lentamente a lo largo del tiempo, lo que minimiza la contaminación de los fertilizantes. Además, el abono añade hongos, bacterias e invertebrados a su tierra, lo que nutre el ecosistema del suelo en vez de dañarlo.



CITY of **BOSTON**



GrowBoston

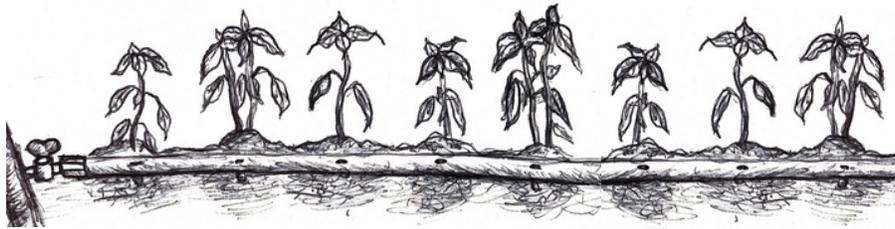
[growboston@boston.gov](mailto:growboston@boston.gov)

# SISTEMAS DE AGUA

La salud de los sistemas alimentarios y del agua están estrechamente ligados.

He aquí varias acciones que puede adoptar en su jardín para conservar el agua y reducir su contaminación:

- **El riego** por goteo libera el agua lentamente, lo que reduce la pérdida de agua que se produce con la evaporación.
- **RECOLECCIÓN DE AGUA DE LLUVIA:** Instale un sistema de captación de agua de lluvia para recoger el agua que de otro modo no se utilizaría en el jardín.
- **Los jardines** de lluvia también ralentizan el vertido de las aguas pluviales, lo que ayuda a evitar que los sistemas de alcantarillado se vean desbordados.



# SISTEMAS DE PLANTAS

- **HÁBITAT DE LOS POLINIZADORES:** instale plantas conocidas por atraer a los polinizadores e insectos beneficiosos, como el algodoncillo, céspedes nativos y flores silvestres. Plantar una variedad de flores que florezcan durante toda la temporada beneficiará a una variedad de especies nativas. El hábitat de los polinizadores es beneficioso para la productividad de los jardines y es importante para favorecer la biodiversidad de los insectos.
- **SIEMBRA COMPLEMENTARIA:** use estrategias de asociación de cultivos para reducir la necesidad de insumos de fertilizantes y pesticidas. Las siembra complementaria son cultivos que crecen bien conjuntamente porque tienen propiedades y necesidades complementarias, como la aportación de nutrientes, mitigación de plagas y atracción de polinizadores. Los tomates y la albahaca, el maíz y las judías, y las cebollas y las patatas son tres pares de asociaciones de cultivos.



**Fuentes:** Jardín Botánico de Missouri, Extensión de Horticultura de la Universidad de Wisconsin-Madison, Jardín Botánico de Nueva York, Centro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de la UMass. Ilustraciones por Olivia Golden